

Меню и пищевая ценность блюд на 29 ноября 2023 г.

Утверждаю

20 День: 5
 Неделя: 4
 Сезон: Основное с 01 сентября по 01 марта
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	130	19,3	16,38	14,59	325,80	0,33
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,70	10,40	52,7	3,42
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	330	23,8	20,0	42,0	486,0	5,5
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Яблоко	100	1,1	0,3	9,8	53,20	4
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,1	0,4	19,8	93,2	7,1
Обед							
564(з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1,00
75	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,3	7,1	6,8	135,00	5,6
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,21	189,96	3,3
255	Котлета рыбная (минтай)	50	8,1	1,4	7,4	70,50	
378	Кисель из ягод клюква	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40	
	ИТОГО за обед	610	22,2	20,2	94,3	693,6	17,3
Полдник							
произв.	Пряники	50	6,2	4,9	43,1	167,50	
произв.	Биокефир	220	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	270	11,2	10,7	51,6	268,3	1,3
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	120	8,5	13,2	14,1	263	5,2
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
391	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,2	0,50
	ИТОГО за ужин	290	11,1	14,9	33,1	364,8	5,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.),			Б	Ж	У		
возрастная категория 1,5-3 лет			29,1	24,4	110,4		